

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для профессии

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Казань

2023

ОДОБРЕНО
Цикловой комиссией
Общеобразовательных и
общепрофессиональных дисциплин
Протокол № 0
от 26.04. 2023г.
Председатель
Лар Л.Т. Фазлиева 26.04.23
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

Составлена в соответствии с требованиями основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства (приказ Министерства РФ № 355 от 24 мая 2022 г.) и на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по научно-методической работе
Лар В.В. Халуева 10.05.23
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
Лар Э.Р. Соколова 17.05.23.
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

Разработчик (и): преподаватель КАТК
(должность)

Лар А.М. Гильманов 26.04.23
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе в форме практической подготовки:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	38
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	ОК 08. ЛР 9
		2	
Раздел 2. Практическая часть		38	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий (в форме практической подготовки) Практическое занятие 1 «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры» Практическое занятие 2 «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра» Практическое занятие 3 «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». Практическое занятие 4 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». Практическое занятие 5 «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». Практическое занятие 6 «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты».	6 6 1 1 1 1 1 1 1	ОК 08. ЛР 9
Тема 3	Содержание учебного материала	8	

Гимнастика	В том числе практических и лабораторных занятий (в форме практической подготовки)	8	ЛР 9
	Практическое занятие 8 «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки».	1	
	Практическое занятие 9 «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)».	1	
	Практическое занятие 10 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре».	1	
	Практическое занятие 11 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка».	1	
	Практическое занятие 12 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий».	1	
	Практическое занятие 13 «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий».	1	
	Практическое занятие 14 «Атлетическая гимнастика».	1	
	Практическое занятие 15 «Выполнение зачетных силовых нормативов»	1	
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 08. ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий (в форме практической подготовки)	12	
	Практическое занятие 16 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	12	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 08. ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий (в форме практической подготовки)	12	
	Практическое занятие 17 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	12	
Промежуточная аттестация			
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Оборудование кабинета:

Спортивный зал: - спортивный инвентарь:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки, обручи;
- мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, для мини-футбола, футбола, для гандбола, регби;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные, гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные, волейбольная, для ворот мини-футбольных;
- стойки волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- стол для настольного тенниса;
- ракетки для н/тенниса;
- лыжи;
- спортивный конь;
- гири, гантели;
- тренажер электронный лазерный стрелковый.

3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) (в электронном формате) 2020 Г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств. - Составление комплекса лечебной физической культуры. Проведение подготовительной части занятия. - Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. - Составление комплекса общеразвивающих упражнений. - Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования. - Преодоление полосы препятствий. - Контрольные нормативы по разделам программы. 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения практических заданий - выполнение комплекса ОРУ. <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ЗНАНИЯ		
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального 	<ul style="list-style-type: none"> - Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. - Знание составляющих здорового образа жизни. - Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. - Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных. 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения практических заданий - выполнение комплекса ОРУ. <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>- Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>	
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения практических заданий - выполнение комплекса ОРУ. <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>–Оценивать собственные продвижения, личностного развития;</p> <p>–Демонстрировать навыки здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.</p> <p>–Ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа, - участие в спортивных соревнованиях <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>дифференцированный зачет</p> <p>-портфолио;</p>